

当代保健资讯大观

365 个提醒

健康最重要

林 明 编写

从最新的医学发现到传统的民间验方
从轻松的聊天到紧急状态的救生方法
从速效疗法到长期保健

简明实用的保健法
让你健康快乐
感觉空前棒！

海南出版社

- ☞从老大妈的经验之谈到最新的医学发现
- ☞从轻松的聊天到紧急状态的救生方法
- ☞从速效疗法到长期保健

家庭日常保健资讯大观

365 个提醒——健康最重要

林 明 编写

简明实用的保健方法
中西结合的生活宝典
让你安康快乐
让你助人有方

海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

365 个提醒: 健康最重要 / 林明编. -海口: 海南出版社, 2002.5

ISBN 7-5443-0403-5

I. 3... II. 林... III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 027260 号

365 个提醒——健康最重要

林 明 编

责任编辑: 王纪卿

*

海南出版社出版发行

(570216.海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

长沙市天心区井岗印刷厂承印

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 14.25

字数: 250 千字

ISBN 7-5443-0403-5/R·23

定价: 20.00 元

前言

世界正处在一场革命中，这是一场保健的革命。

在中国，有三件大事使我们的健康和医疗观念经历着尖锐而深刻的变化。

第一件，随着我国城乡居民生活水平显著改善，生活方式疾病的幽灵，在发达国家造成莫大的恐慌之后，现在潜入到我们的生活中。人类的六大杀手——冠心病、中风、肺癌、慢性梗阻性肺病、糖尿病和结肠癌，已经过早地剥夺了许多中国人的生命。我们过上了温饱富足的生活之后，马上发现生活方式是多么重要！吃什么、喝什么、吸不吸烟和做不做运动，决定了你会不会成为六大杀手的牺牲品。

第二件，医疗保险以迅速的步伐进入了我们的生活。大夫们行医受到医疗保险的影响，保险公司规定他们给病人提供什么样的检验，什么样的人他们可以收进医院，对门诊病人要履行什么样的手续，以及他们提供的服务该收多少医疗费。

作为单个的人，我们从来没有像现在这样需要对自己的健康承担重大的责任。以往的保健是针对疾病而言的，现在的保健则主要着眼于自我预防。以前人们病了就会去找大夫，大夫开处方，病人付帐单，如此而已。现在你需要自己决定去不去看病，需要了解手术和治疗的来龙去脉，从各色各样的医疗方法和保健计划中做出选择，并且改变你的生活方式来预防疾病。

第三件，在更多更好的医疗条件保护下，人的寿命延长

了，越来越多的人加入了老年人口的队伍。由于预防医学的出现和疾病治疗的进步，人们能够战胜心脏病、高血压、糖尿病和其它许多三十年前无法救治的疾病。长寿的人们还在不断地探求养生之道。

就跟生意、时尚和经济一样，健康和疾病也在赶潮流。过去的一百年里，人们的寿命和死亡原因发生了巨大的变化。在1900年，人们的平均寿命期望值只有四十七岁，大多数人都是死于伤寒、小儿麻痹症、天花、肺结核、白喉或肺炎。后来，牛痘苗和青霉素这两大突破显著地提高了寿命期望值。今天，一个女婴的期望寿命值是七十九岁，对男婴而言则是七十二岁。

我们已经驱除了小小的病毒和细菌带来的死亡阴影。不幸的是，另一些与病毒和细菌无关的疾病成为最常见的死亡原因。由于不正确的生活方式，每年有数百万人死于心脏病、中风、癌症、肺气肿、肝硬化和糖尿病。这些病不是我们“染”上的，而是自己送给自己的。因此，过去三十年里最重大的医学进步并非发生在实验室，甚至也不是在手术室。改善健康需要人们在生活中做出改变，在厨房里，在慢跑运动的路径上，在汽车里，在工作中。除了极少数例外（如发现胰岛素），药物对于预防、治愈和减轻生活方式疾病所起的作用很小。因此，只有预防的观念才能使我们免除病痛。

现在越来越多的人采取积极的措施改善健康福祉。没有一天在路上看不见步行、慢跑或骑车锻炼的人。血压计充斥着机场和购物街。法律已经禁止在许多飞机航班、公共建筑和工作场所吸烟。酒精消费正在稳步地递减。电视购物以低

钠、低脂而富含纤维一类保健物质的食品招徕顾客。健身俱乐部的广告奉劝你“打造身体”。公益广告号召孩子们及其父母对毒品说“不”。医学报告在报章杂志和电视晚间新闻占据着显著的位置。社交聚会的交谈话题频频指向保健。在书店里，一个又一个书架上塞满了自助保健的书籍。

在保健知识空前爆炸的情势下，我们询问家人、朋友、同事们如何获得健康方面的知识。各人有各人的说法，因为实在有太多的信息可供吸收。大多数人为家事公务忙得团团转，他们甚至没有足够的时间去阅读和消化已经产生的所有这类信息。麻烦的是，书刊上中肯的知识并非总是在读者眼前跃然而现。常常你不得不翻阅一页又一页去挖掘一小块有用的信息。即便找到了，许多出版了的信息并未得到医学事实的支持。还有，许多书刊着眼之处只是疾病治疗，而非疾病预防。

这就是编写《365个提醒——健康最重要！》的原因。这里搜集了一大批保健专家的建议和专业知 识，这些知识出自内科医生、心理医生、护士、营养学家、运动生理学家、保健教师、公共健康官员和保安专家。编写者尽了最大努力使提供的知识准确无误、最为先进并且建立在最新的医疗和行为研究的基础上。

《365个提醒——健康最重要！》写得通俗易懂，体裁为每天一则提醒。它告诉你怎样能够预防、检验或治疗身体的许多疾患，从头痛、咽喉痛这样的常见小病到心脏病、癌症这样的大患。你还能从中了解到如何用许多其它的办法保护健康：减肥，营养的饮食，减轻压力，合理的锻炼，照顾好 自己的牙齿，过一种健康幸福的性生活，以及花钱购买最好

的医护。我们的目标是提供简明实用、便于实践的建议，帮助你主宰你自己和你所爱者的健康。

这是一个可读性极强的保健读本，以预防为主调，使我们不必等到健康问题变得急迫时才采取行动。具有保健意识的人可以定期地检验饮食和生活习惯，把麻烦消除在未然之中。这里的三百六十五个提醒将帮助读者提出正确的问题，找到正确的解答，而更重要的是，保护我们最宝贵的资源——我们的健康。

注意

本书并非一部全面的保健指南，你不应该用其中提供的知识取代专业的医嘱和治疗。如果你拥有或者自认为拥有医疗条件，或者你正在采用某种特殊的食谱或正在接受治疗，我们建议你在改变食谱、疗法或生活习惯之前先去征求医生的意见。

目次

第一篇 就医的知识 [1]

1/应该让大夫了解的症状[1] 2/省钱的办法——找一位专家[2]
3/学会和大夫沟通[3] 4/评价大夫[5] 5/急诊室陪护的重要性[6]
6/能够救命的身份卡[7] 7/辨读处方和药品标签[8] 8/应该对处方提出的疑问[9] 9/处方药物的七大原则[10] 10/安全使用镇静剂[11] 11/非处方购药:减少自开处方的风险[13] 12/阿司匹林的是与非[14] 13/彻底点检药品橱[15] 14/何时、多久做一次胆固醇检验和其它常规检验 [16] 15/ “这次X光真的需要照吗?”[19] 16/就家庭医学检验向聪明人进一言[20] 17/如何避免医院里的病菌[21] 18/病人应该享有的十二条权利[22] 19/回顾你的病历[23] 20/了解你已经同意接受哪些治疗[24] 21/何时拒绝检验或外科手术[25] 22/有怀疑就征求第二者的意见[26] 23/减轻术前紧张[27] 24/救护车外科手术的细节[28]

第二篇 常见小毛病的速效治疗 [30]

25/消除瘢痕十二法[30] 26/提举须知[33] 27/缓解背痛的方法[34] 28/诊断背部毛病二十问[36] 29/缓解鼻窦炎[39] 30/如何止鼻血[40] 31/从便秘中解脱出来[42] 32/肠胃气胀怎么办? [44] 33/向唇疱疹宣战[45] 34/得了带状疱疹怎么办? [47] 35/救救“电脑眼”[48] 36/如何制服冻疮[50] 37/避开毒漆藤[52] 38/痒子的简单疗法[53] 39/防止蜂蜇虫咬[54] 40/止住腹泻[55] 41/普通感冒的有效家庭疗法[58] 42/如何止喘[60] 43/轻而易举消喉炎[62] 44/别让花粉热毁了你的生活[64] 45/治愈火眼的良方[65] 46/治疗鸡眼和胼胝的好办法[67] 47/清除香港脚[68] 48/怎么

对付嵌甲[69] 49/治愈静脉曲张或曲张的九种方法[70] 50/对付口臭的秘密武器[71] 51/跟尿道感染说再见[73] 52/驱除流感的七种方法[75] 53/患了麦粒肿怎么办? [77] 54/如何描述痛苦并得到缓解[79] 55/解除疲劳[81] 56/怎样解决普通贫血[83] 57/气喘病危害知多少[85] 58/怎样平息耳鸣[87] 59/怎样退烧[89] 60/摆脱冬季瘙痒的十种方法[91] 61/对付失眠的八种方法[92] 62/湿疹去氧的九种方法[94] 63/日常防除头皮屑[95] 64/预防和治疗心悸性头痛的方法[96] 65/胃灼热如何消热[100] 66/让发冷的手足变温暖[102] 67/怎样消除咽喉痛[103] 68/疣的治疗[104] 69/如何对付昏厥[106] 70/支气管炎的康复[107] 71/指甲披露的健康状况[110] 72/你能甩掉荨麻疹[111] 73/网球运动后肘部疼痛的冷敷[113]

第三篇 大病的预防、诊断和治疗 [115]

74/癌症:寻找救命的线索[115] 75/白内障:恢复视力的新方法[117] 76/多发性硬化:可以伴随它活下去[119] 77/胆结石:患病的感觉和自助的方法[121] 78/肺癌:如何避开杀手[122] 79/肺气肿:让呼吸轻松一点[124] 80/肺炎:痊愈的提示[126] 81/关节炎:锻炼噤吧作响的关节[128] 82/冠心病:避免致命疾病的八种方法[131] 83/高血压:降血压,让它不再上升[133] 84/肝硬化:善待你的肝脏[137] 85/憩室病:有了症状就采取行动[139] 86/节段性回肠炎:发炎性肠道紊乱的疗法 [140] 87/静脉炎[141] 88/脊柱侧凸:多发病症的简单治疗[143] 89/甲状腺疾病:寻找症状[144] 90/赖氏综合症:唯一的大保镖[146] 91/镰状细胞性贫血[147] 92/慢性疲劳综合症:缓解的办法[148] 93/帕金森氏病(震颤麻痹):可供考虑的选择[150] 94/青光眼:可以终生保持视力[151] 95/肾结石:一种新的无痛疗法[153] 96/痛风:可以根治[155] 97/糖尿病:提醒和减轻危险的方法[156] 98/胃溃疡:对于敏感胃的柔和治疗[158] 99/心绞痛:告诉你心

脏出了什么毛病[160] 100/中风:可以降低危险[163] 101/老年性痴呆:记忆衰退的补救[166]

第四篇 生活中有一口靓牙 [169]

102/别拔那颗牙[169] 103/补牙带给你美丽的微笑[170] 104/抵抗牙齿腐败[170] 105/抵制蛀牙洞的食品[171] 106/鼓起勇气去做成人正牙术[172] 107/缓解牙病焦虑的方法[173] 108/何时考虑假牙冠[173] 109/看护好你的牙齿[174] 110/看护好你的牙床[174] 111/刷牙和用线剔牙[175] 112/使用漱口药水的正确方法[177] 113/遇上牙痛和其它牙科急患怎么办[178] 114/治疗颞下颌关节综合症[180] 115/粘性点心带来麻烦[181]

第五篇 健身强体,保持强健 [182]

116/病了就休息[182] 117/吃出颠峰状态[183] 118/吃了做运动还是做了运动再吃[184] 119/测试健康水平[184] 120/吃运动点菜[185] 121/蹬向强健[186] 122/根据气候安排运动[186] 123/跟运动约会,并保持下去[188] 124/考虑低冲击和无冲击有氧运动[188] 125/考虑运动压力测试[189] 126/请做“谈话测试”[190] 127/算出目标心率[191] 128/适当热身[192] 129/试试水中运动[193] 130/调节腹部的三种方法[194] 131/挑选有氧运动培训班[195] 132/选择适合体型的运动[197] 133/运动过后要冷静[198] 134/运动器材采购指南[198] 135/游过琼州海峡(或等量运动)[199] 136/用“体冰压抬”治疗运动损伤[201] 137/找出健身个性[202] 138/早锻炼[203] 139/制订目标去达成[204] 140/做到柔韧! [205] 141/战胜健身的敌人[205] 142/走向强健[206] 143/这些伸展运动不能做[207] 144/怎样购买合适的运动鞋[207]

第六篇 把身体吃得更棒 [209]

145/安排防癌食谱[210] 146/把果蔬保持在最佳状态[211] 147/

把盐从食谱里撤出去[212] 148/采用壮骨食谱[212] 149/多吃鱼[214] 150/减少脂肪和胆固醇的策略[215] 151/矿物质简介[216] 152/农产品要洗! [218] 153/如何解读食品标签[219] 154/起床吃一顿好早餐[220] 155/让孩子正确饮食[222] 156/让快餐食品更营养的九点建议[223] 157/忍受牛奶的简便方法[224] 158/水是每个细胞需要的营养[225] 159/使烧烤更卫生的七种方法[226] 160/食用腌肉有更安全的方法[227] 161/维生素简介[228] 162/要吃整水果[231] 163/用好油[232] 164/增加纤维[233] 165/做汤喝! [234] 166/做一个聪明的食肉者[235] 167/怎样了解经过照射的食品[236]

第七篇 减肥:让磅秤向对你有利的刻度倾斜 [237]

168/把点心碗罐变成行为指导员[237] 169/别让食欲诱因击败节食[238] 170/不要暴减饮食[239] 171/戳穿运动无法减肥的神话[240] 172/出门进餐而不贪吃的诀窍[241] 173/测算每天的热量指标[243] 174/懂得超市常识[244] 175/假日节食的好办法[245] 176/减少脂肪就减少了体重[246] 177/靠清除心理污染减肥[247] 178/如何帮助胖小孩减肥[247] 179/了解你是否过重或过胖[248] 180/确定理想的体重[249] 181/让运动赶超你的卡路里[251] 182/少吃不挨饿的方法[252] 183/为减肥而奖励自己[253] 184/为节食拟一份菜单[254] 185/写减肥日记[255] 186/什么时候不要称体重[256] 187/选择一百卡路里以下的点心[257] 188/应该避免的卡路里消耗[258] 189/用积极的想象避免大吃大喝[259] 190/要想不增肥,每天多喝水[260] 191/走出节食失败的阴影[261] 192/制订你能达到的减肥目标[262]

第八篇 战胜压力 [263]

193/不能改善交通就改善自己的情绪[264] 194/把家庭摩擦制止在萌芽状态[265] 195/别怕哭泣[266] 196/把忧虑笑走[267]

197/抵挡焦虑五步法[268] 198/对忧思说不[269] 199/计划时间[269] 200/精疲力竭了? 试试这[271] 201/减轻压力的五个简易办法[272] 202/记住:小孩也是人[273] 203/靠想象力放松[274] 204/如何放松一块块肌肉[275] 205/命令自己放松[276] 206/慢下来![277] 207/让压力为你效劳[278] 208/让压力漂走[279] 209/为压力事件“彩排”[280] 210/学会接受批评[281] 211/用生物反馈“记住”放松[283] 212/在危机中保持冷静[284] 213/怎样对付情绪崩溃[285] 214/治愈工作狂的七种方法[286]

第九篇 情绪和健康 [288]

215/摆脱负罪感[288] 216/打败假日沮丧[289] 217/对付悲伤[290] 218/何时要寻求专业救助[291] 219/结束消沉[292] 220/克服妒忌[293] 221/如何发觉自杀的可能性[294] 222/扫除冬季萎靡[295] 223/无精打采? 养个宠物吧![296] 224/养成抗癌姿态[297] 225/战胜恐惧[298] 226/在音乐中放松[299] 227/怎样对待愤怒[299] 228/怎样找到可信赖的治疗师[300]

第十篇 摆脱物质滥用 [302]

229/别为可卡因所引诱[302] 230/帮助别人戒烟[303] 231/对吸烟者借口的七个回答[304] 232/服用安定请牢记[305] 233/告别烟斗和雪茄 [306] 234/怀疑服用了过量的麻醉剂就赶快行动[307] 235/教孩子别喝酒[308] 236/酒精:了解你的极限[309] 237/戒断无烟烟草 [312] 238/尼古丁胶姆糖有助于戒烟 [312] 239/如何处理宿醉[313] 240/你能吹灭生日蜡烛吗?[314] 241/留心青少年吸毒的隐蔽痕迹 [315] 242/面对你的饮酒习惯 [317] 243/“热野鸡”戒烟计划[318] 244/商业饮酒的小诀窍[320] 245/小心使用安眠药[321] 246/香烟的隐性消费[321] 247/饮酒问题到何处寻求帮助[323] 248/做尼古丁依赖测试 [323]

第十一篇 妇女保健 [326]

249/保护自己免遭强暴 [326] 250/哺乳母亲的乳房护理 [328]
251/避免酵母菌感染[329] 252/服避孕药九不可抽烟[330] 253/
检查乳房是珍视生命[330] 254/何时要去看妇科[331] 255/计划
健康快乐的经绝期[331] 256/解决经前综合症的办法[332] 257/
接受子宫切除术的正谬理由[333] 258/警惕盆腔炎症[334] 259/
乳房肿痛的缓解[334] 260/如何消除热闪[335] 261/了解雌激素
补偿疗法[336] 262/了解子宫肌瘤[337] 263/Pap 检验知多少
[339] 264/妊娠期锻炼的好方法[339] 265/痛经的缓解[340] 266/
为了健康轻松的妊娠[341] 267/三十五岁以后的安全妊娠[342]
268/想要个孩子? 试试这[344] 269/阴道干燥的简便对策[344]
270/用低脂饮食预防乳癌[345] 271/预防骨质疏松症[346] 272/
预防中毒性休克综合症[347] 273/孕妇能在工作岗位上留多久?
[348] 274/走出产后忧郁[349] 275/斩断子宫颈癌的魔爪
[350]

第十二篇 男人保健 [351]

276/安度男性更年期 [351] 277/对付秃顶有可供选择的办法
[352] 278/关于前列腺肿大的忠告[353] 279/关于输精管切除术
的事实和谬见[354] 280/克服阳痿[355] 281/如何做睾丸检查
[356] 282/男人也需要钙[357] 283/扭转男性不育[357] 284/松松
领带会使视力更好[359] 285/停止打鼾皆大欢喜[359] 286/为了
自己别太大男子主义[361] 287/预防骑师痒[361]

第十三篇 健康幸福的性生活 [363]

288/保护自己免受艾滋病侵袭 [363] 289/避开生殖器疣 [364]
290/避孕套能做什么不能做什么[365] 291/得了淋病怎么办?
[366] 292/对抗疱疹的简便方法[367] 293/改善性反应不良[368]
294/如何跟青年人谈性[369] 295/了解各种避孕方法[370] 296/

梅毒的泄密症状[372] 297/疲劳型性淡漠综合症[373] 298/挑选一位性治疗师[374] 299/性传播疾病基础知识[375] 300/心脏病发作后对性说“Yes”[376] 301/衣原体性尿道炎的蛛丝马迹[377] 302/战胜毛滴虫病[378] 303/制止早泄[378]

第十四篇 五十五岁以后的保健 [380]

304/别上防皱霜的当[380] 305/充分享受一日三餐[380] 306/打新袖播怎么办[382] 307/防止假牙捣乱[382] 308/防止视网膜退化[383] 309/揭穿老年痴呆的谎言[384] 310/开心退休的四要素[385] 311/扩展味觉[386] 312/如何护理老化的皮肤[386] 313/如何预防肠道疾患[387] 314/提高膀胱控制力[388] 315/听力下降的对策[389] 316/消除护理者的压力[390] 317/有利消化的建议[391] 318/增强脑力的六种方法[391] 319/终生健康的食谱[392] 320/怎样对待老年斑[393]

第十五篇 健康的旅行者 [395]

321/别忘了带上你的药[395] 322/吃喝要留心[396] 323/出门在外怎样找医生[397] 324/查验医疗保险的覆盖区域[398] 325/带小孩旅行的基本常识[398] 326/飞机上的保健[400] 327/防止飞行中的耳鸣[401] 328/给老年旅行者的提醒[402] 329/假期前的安排表[402] 330/如何防止运动病[403] 331/如何预防时差反应[405] 332/旅行者的足部穿着和足部护理[406] 333/旅游病发作怎么办[407] 334/免疫法:预防传染病的最佳方法[408] 335/特殊疾病患者的空中旅行[409] 336/消除旅行的压力[409] 337/孕妇的安全旅行[410] 338/装备旅行者的急救药箱[411]

第十六篇 小心谨慎,安全第一 [413]

339/安全铲雪法[413] 340/安装烟雾探测器并保证没失效[414] 341/厨房安全[415] 342/懂得如何使用灭火器[416] 343/居家防

贼[417] 344/家里预防小孩惹祸的简便方法[418] 345/家庭安全检查[419] 346/如何避开酒后驾车者[422] 347/平安割草[422] 348/骑车带婴儿的安全须知[423] 349/骑车务必戴头盔[424] 350/抢救溺水濒死者的程序[426] 351/让急救箱随手可及[426] 352/水上航行防意外[428] 353/节日避灾[429] 354/心肺复苏术入门[429] 355/小孩的交通安全[430] 356/小心用梯子[431] 357/衣服着火了怎么办[431] 358/意外中毒要赶快行动[432] 359/夜行人须知[433] 360/在车内备一只应急箱[433] 361/在车内决不能做的六件事[434] 362/掌握“生之拥抱”[435] 363/只有你能防止圣诞树着火[436] 364/住宅着火时怎样自救[437] 365/二十种最凶险的居家灾祸[438]

附录 健康习惯测验 [440]

饮酒 吸烟 血压 体重和身体脂肪水平 健身 压力和焦虑 汽车安全 关系 休息和睡眠 生活满意度

第一篇 就医的知识

本篇的提示会帮助你得到最好的医疗。你会学会更好地与大夫沟通，了解药物和检验，懂得你有哪些治疗方案可供选择，并且知道在你需要住院或接受手术时会有什么事情发生。

1、应该让大夫了解的症状

常识告诉我们，没有必要的时候不要去拜访大夫。但是有些重要的症状是应该去跟大夫们商讨的。下面是必须马上进行检查的症状：

- ☞ 伴随有视力模糊和恶心的头痛。
- ☞ 易瘀伤。
- ☞ 牙龈出血。
- ☞ 持续口渴。
- ☞ 长期咳嗽。
- ☞ 持续喉痛或吞咽困难。
- ☞ 咳嗽或呕血。
- ☞ 胸部沉重，呼吸短促。
- ☞ 胸痛放射到颈部、肩部或手臂。
- ☞ 乳房肿块。
- ☞ 任何无法解释的肿块或肿大。
- ☞ 黑痣发生变化。
- ☞ 无法解释的痒。
- ☞ 反复畏寒、出汗或发烧。
- ☞ 抽筋。
- ☞ 失眠或疲劳。